Aŭstraliaj Esperantistoj

Novaĵletero de ĉiuj Aŭstraliaj Esperantistoj

RETADRESE AL ĈIU ESPERANTISTO EN AŬSTRALIO KAJ NOVZELANDO

http://beta.visl.sdu.dk/lingvohelpilo/

auto **1/03/2013 Cent-unua Eldono 01/03/2013** SENDITA (unua eldono 26/09/2011)

Sendu novaĵojn, leterojn, fotojn, informojn al Roger Springer rspring@tpg.com.au;

Redaktisto Roger Springer   Provlegita de Nicole Else

La informa kaj noma paĝoj aperos nur en la dekaj eldonoj

GRAVAJ DATOJ vidu **Tamen Plu** redaktas Katarina Taggart

Se vi ne ricevas Tamen Plu aŭ 'Aŭstraliaj Esperantistoj', aŭ ricevas dufoje, informu AE.

Skribu, informu 200 retadresaranojn de AE pri viaj novaĵoj

Vi apartenas al la Esperanta Familio de Aŭstralio. Komuniku

Brunaj literoj signifas reuzatan sed gravan informon **ABC malnova**

Nigraj literoj signifas novan aŭ ĝisdatigatan informon **ABC nova**

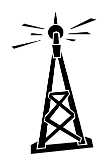
ALKLAKU la hiperligilojn **markitajn tiel**



Helpu infanon ami librojn

AŭSKULTU, LEGU

ESPERANTAN RETRADION TAGE

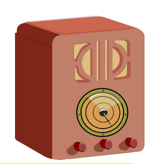


Informaj rakontetoj, Bona lingvo,

http://members.aon.at/aldone/peranto/index.html

Esperantaj-RetRadioj. http://esperanto-radio.com/

Inter ili estas la Pola RetRadio, Radio Vatikano, 3ZZZ, Varsovia Vento, Radio Havano Kubo kaj la Kaliningrada E-radio.
Ankaŭ radio Muzaiko



KLUBNOVAĴO



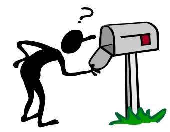


Informas la aktivaj kluboj kaj grupoj

La kluboj respondecas pri la ĝisdatigo de la anoncoj

La kluba listo kreskas





Ĉu via klubo/grupo kunvenis? as? os?

Maldetala informo sufiĉas.   Kiuj ĉeestis?   (Ankaŭ NZ kluboj) rspring@tpg.com.au
Ĉu ĉiu en via grupo ricevas la Novaĵleteron?



3ZZZ Radio Melburno

Esperanto-programo estas dissendita de Melburno ĉiun lundon de la 1a ĝis la 2a posttagmeze je 92.3 FM, kiel ero de la multkultura radio 3ZZZ. Por la nemelburnanoj ĝi audeblas per la reto je www.3ZZZ.com.aŭ dum la sekva semajno aŭ iam ajn en la arkivejo www.melburno.org.au dank'al la ligoj de reta radio.

Por ekzisti ĝi bezonas almenaŭ 40 membrojn kaj bezonas arigi ĉiun oktobron $1000. Se vi pensas ke radio estas subteninda ilo por esperantistoj, nepre membriĝu irante al la retejo www.3ZZZ.com.au. La komitato de la Esperanto-radio en 3ZZZ antaŭdankas vin.



Central Coast Esperanto Club

kunvenas la duan dimanĉon de ĉiu monato 2ptm

Bamboo Buddha Café 221 Wattle Tree Road, Holgate NSW 2250

Amike, Gerry Phelan.



La Brisbana Esperanto-Societo

kunvenas la kvaran sabaton de la monato. 11atm

www.meetup.com/Brisbane-Esperanto-Society/

Kay Anderson 07 3372 7006



La Tasmania Esperanta Societo

kunvenas, ĉiun jaŭdon je la Metz trinkejo, Sandy Bay.

Je la 7-a ĝis 8:30 ĉe Metz kaj poste ni kutime kune vespermanĝas...

Roberto Budzul



La Melburna Esperanto-Klubo

kunvenas ĉiujn lundojn, 6.30ptm ĝis 8.30ptm
ĉe Ross House, 247 Flinders Lane. (4a marto estos jara kunveno)



Esperanto Kafo Klubo de Kanbero

kunvenas ĉiujn vendredojn je la 5a ptm en Cafe Fontaine kiu troviĝas en la plej supra nivelo de la Canberra Centre.



La Manlia Esperanto-Klubo.

kunvenas la unuan kaj trian Sabaton. 10atm
Bavarian Beer Cafe, Manly Wharf; Unu taso da senpaga kafo
Junaj vizitantoj ĝis 30 jaraj ricevas senpagan matenmanĝon (ĝis $15) ("Rainer Kurz Stiftung zur Förderung des Esperanto")



Esperanto-Domo Sidnejo

kunvenos Dimanĉon la 24an de Marto 12tm
Aferkunveno antaŭe je 11atm. Poste amuzkunveno kun manĝetoj.
La 24an de Februaro venis 10: Volo, Robert, Nicole, Dmitry, Margaret, Roger, Mei, Riĉard, Josep, kaj novulo John Calder
Richard montris la vortkonstruon per traduko de vortoj kun malsamaj afiksoj



Torkio Esperanto Kafo Klubo - Viktorio

kunvenas la lastan dimanĉon de ĉiu monato 12tm
ĉe "La Kafo Klubo" Torquay Centra, (Orienta Fino). 41 Bristol Road,
Antaŭ venanta: Telefonu 03 5261 2899 aŭ Mbl 0421043272
torquayesperantocoffeeclub@gmail.com



La Adelajda Esperanto-klubo.

kunvenas la unuan merkredon de ĉiu monato en La Box Factory, Regent Street South. Kontakto: Bob Felby (08) 8242 1460.



Adelajda Esperejo

81/9 East Tce, ADELAIDE 5000, <mwearing@internode.on.net> tel (08) 8359-3373, estas hejmo de Max kaj Beth Wearing. Tie okazas kunveno ĉiu-sabate (kaj plej ofte ankaŭ vendrede) 10.30 - 12.00h. Vidu, ekzemple, Reunuiĝan Posttagmezon en

tiu-ĉi numero de *AE*.
Regule okazas ankaŭ aliaj esperanto-eventoj en la urbocentro de Adelajdo; ekz, jaŭde 10 - 12h ĉe la ŝtat-biblioteko kaj ĉiun unuan merkredon ĉe la skatol-fabriko (18 - 20h).

AEA Informas

Aŭstralia Esperanto Asocio

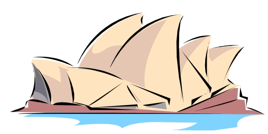
ACN 121 495 789 C/- G.P.O. Box 2122, Melbourne 3001

AEA raportas post kunvenoj

Ĉu $241,600 aŭ pli? uzis AEA dum 7 jaroj 2005-2012 Ĉu oni deziras forgesi?

Sydney Language Festival 2013

ĉe Macquarie University Sabaton la unuan de Junio 2013



http://esperantowebdesign.com/sydneylanguagefestival/



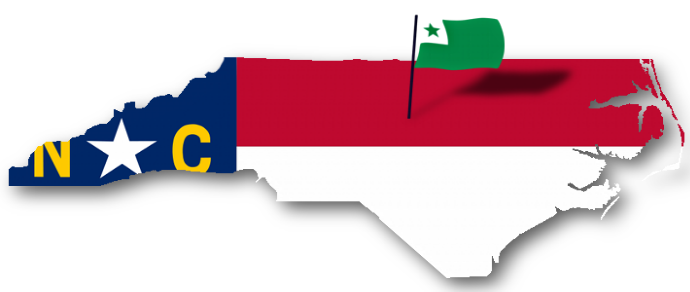
Koran dankon por gastigi min en via ĉarma Esperanto-domo. Mia vizito en Sidnejo dank'al renkontiĝoj ĉi tie kaj helpemaj samideanoj estis ege bela sperto kaj mi certas ke mi revenos en la estonteco
Piotr (Petro) Nosek el Krakovo, Pollando

Foto montras Petron skribante ĉi-tiun leteron

Nord-Amerika Somera Kursaro

http://esperanto.org/nask/.

Norda Karolino. Venu de la 26-a de Junio ĝis la 5-a de Julio



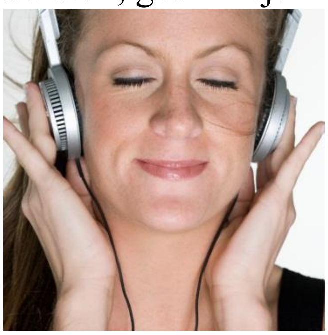
esperanta retradio

Esperanta Retradio dujariĝas

de Anton Oberndorfer (Klaku kaj aŭskultu)

Tiun ĉi sonartikolon verkis kaj produktis Luiza Carol el Israelo

Saluton, geamikoj!





Okaze de la 2-a datreveno de ERR, mi deziras al ĝi longan bonan vivon. Dankon al la geaŭskultantoj! Gratulon kaj dankon al Anton. Mi multe aprezas la valoron de ERR, ĉar ĝi estas tre grava ilo, per kiu oni povas senti, ke E-o vere funkcias en ĉiuj kampoj de la vivo. Danke al la oportuna prezentado de sondosieroj kune kun la koncernaj tekstoj kaj fotoj, ERR estas tre speciala, eble unika eksperimento tiaspeca. (Almenaŭ mi ne konas ion similan en alia lingvo.) Mi ĝuas ĝin precipe kiel aŭskultanto, ĉar mi kutimiĝis aŭskulti ĉiutage la belajn programerojn, do ERR iel eniris la rutinon de mia ĉiutaga vivo. Kaj mi ĝuas ĝin ankaŭ kiel kontribuanto, ĉar registri sondosierojn fariĝis unu el miaj plej amataj okupoj.

Nu, bondezirojn al ERR kaj ĉiam antaŭen!
Ĝis revido!

LETEROJ de la legantoj

Taŭga desegno aŭ foto, ne necesa, sed bonvena





Karaj,
Mi ĵus ricevis mesaĝon de Damir Matasin, kiu nun ree loĝas en Kroatio. Li petis novaĵojn pri Redfern kaj speciale volas saluti Dmitry kaj Volo. Hieraŭ li vizitis la kroatan esperantiston Josip Pleadin kaj donis al li malnovajn fotojn de John Matasin. Josip nun preskaŭ finis verki artikolon pri John Matasin, kiu ja estis tre grava esperantisto en Sidnejo. Amike, Nicole

Kara Nicole
Hodiaŭ Lucien kaj mi rigardis kaj legis la 100 an eldonon de Aŭstraliaj Esperantistoj. Interese. Ni gratulas vin pro la korektlegado. Kaj ni vidis kun plezuro vian foton.
Lilli Giloteaux (Francio)

Kara Roger,
Mi kun plezuro aldonas mian voĉon al tiu de la homoj, kiuj dankis vin pro via ago: doni eblecon al la aŭstraliaj esperantistoj interkomuniki sen la premo, ke la dirâĵo nepre estu ortodoksa.
Mi tute samopinias kiel vi kiam vi diras ke vi volas unue subteni la esperantistojn. Kelkaj multe zorgas pri propagando, disvastigo ktp, sed Esperante vivi, kvankam apriore ne tiom ambicia, estas pli efika. Tiuj, kiuj prenis la penon lerni la lingvon nepre havu sian rekompencon en la ĝuado, kiun la uzo de la lingvo alportas al la praktikanto. Pro tio mi ĝojis kiam vi decidis ne plu uzi alian lingvon ol Esperanto en via Novaĵletero. Kun tiu sinteno, mi laboras en la radio-programo en Esperanto. Dank'al ĝi Esperanto estas videbla je la sama nivelo kiel la 60+ lingvoj uzitaj en tiu radio.
Mi devas tamen insisti ke 3ZZZ NE estas RETradio. Ĝi ja havas studion, situantan 35 km for de mia loĝloko, kien mi iras lunde kaj kie mi renkontas elsendantojn de aliaj programoj.
Esperante ke via novaĵletero havu longan vivon kaj ke interŝanĝoj eĉ pri la tiklaj punktoj de la nuna netaŭga statuto de AEA povu havi en ĝi eĥon
Franciska.

Jen bildo trovita sur fejsbuko. trovis Nicole



Kara Roĝero,

Do, la Novaĵa Letero estas Centulo ! Kiom da tempo, zorgo, flego, arto vi dediĉas al ĝi ! Granda plezuro estas ricevi la pli kaj pli allogan dokumenton. Kaj oni povas kun fido lerni per ĝi, ĉar ĝi estas bone provlegita. Sendube, ĝi estas la plej bone kunmetita aĵo por "nia Familio". Dankon, Dankon, Dankon !

Ĉion bonan al Vi kaj viaj helpantoj.
Henriette.

Novaĵletero unu lingva? du lingva? Gordon Coleman



Antaŭ nelonge mi ricevis de Bob Felby novaĵleteron el alia lando. Interesis min rimarki, ke en tiu E-asocio esperantistoj ne kulpigas sin pro eldonado en eĉ tri apartaj lingvoj - ne nur en Esperanto! Inter ni, kontraŭe, kelkaj AEA-anoj ekcitiĝas se oni eĉ ekpensas pri eldonado de grupnovaĵleteroj en Esperanto kaj la angla.
Kiel AEA-Direktoro pri Edukado, mi delonge sentas ke tia infaneca kaj kontraŭ-Zamenhofa sinteno ridindegas. Eble unu el la disvastigantoj de tiu strange kaŝema "politiko" povus klarigi kiamaniere neesperantisto ekinteresiĝus pri la lernado de la lingvo post trarigardo de E-novaĵletero eldonata nur en Esperanto - ne pli, dirus mi, ol nemongolo ekinteresiĝus pri la lernado de la mongola lingvo post trarigardo de eldonaĵo en la mongola.
Mi konscias, ke povus ekzisti kelkaj fobianoj kontraŭ la angla lingvo inter tiuj, kiuj kontraŭas la uzadon de la angla kun Esperanto, sed Aŭstralio estas lando en kiu la plimulto el la loĝantoj efektive parolas kaj komprenas la anglan, nian lingvon oficialan. Se ni ja deziras disvastigi Esperanton en Aŭstralio, gravegas ke ni eldonu ne nur en Esperanto sed ankaŭ en la angla. Nekredeblas ke ni nun ne tiel faras. Kiel diable homoj ekscios kion faras esperantistoj se ni ne informas ilin en la angla pri niaj faraĵoj? Kaj ne nepras ĉi-tie ke ni eldonu pole, greke, hungare, tamile, ktp, sed ja nepras ke ni eldonu en Esperanto **kaj en la angla** por ke neesperantistoj povu ion legi pri niaj asocioj.
Zamenhof enkondukis Esperanton por ebligi ĉiujn ĝin lerni. Bedaŭrindas se la lingvon forkaptas "lingvistikistoj" kaj tiuj, kiuj traktas ĝin kiel nuran intelektan ludilon. Necesas ke ni redonu ĝin al la ĝenerala homaro, permesante al neparolantoj de Esperanto en angleparolanta Aŭstralio eblecojn konatiĝi pri tio, kion ni faras. Tion ni faru, disponebligante niajn eldonaĵojn al ĉiuj aŭstralianoj.

Gordon Coleman Adelaide Tottenham Boy in Exile

(Gordon ankaŭ kunsendis Anglan tradukon, sed mi elektis ne uzi ĝin. Roger**)**

Mi diris al Nicole ke mi eble ne uzos la leteron de Gordon en la novaĵletero.

Respondas Nicole





Nu mi pensas, ke vi morale devas publikigi ĝin, sed vi ja povus aldoni ke vi celas informi nur esperantistojn, sed se alia persono deziras samtempe informi esperantistojn kaj eble estontajn esperantistojn, li ja povus krei tian novaĵleteron. Certe utilus novaĵletero ankaŭ por ne-esperantistoj, sed estas malsama afero kaj estas iom malfacile trovi la ne-esperantistojn kiuj tamen ŝatus legi novaĵojn pri Esperanto. Kaj la novaĵoj devus esti iom aliaj, informoj pri la lingvo, ktp. Ne-esperantistoj kiuj ne konas Antonon, ne interesiĝas, ke li mortis, ekzemple.

Amike, Nicole



Respondas Roger



Esperanto ne havas patrian landon. Laŭ mi la novaĵletero "Aŭstraliaj Esperantistoj" estas grava parto de Esperantujo.
Mi tute konsentas kun la letero de Nicole.
AE celas Esperantistojn, ne la Anglajn parolantojn.
"Aŭstraliaj Esperantistoj" ne estas komitata afero, sed estas mia novaĵletero. Pro tio, mi mem pasigas multajn horojn por produkti ĝin.
Mi invitas kritikojn ĉar ili ofte povas helpi plibonigi AE.
Sed fin-fine estas mia decido.
Amike, Roger





Eltiraĵoj el letero de Volo Kelkaj rimarkoj pri AE 100

Mapisto ne estas la ĝusta esprimo por via profesio, la ĝusta vorto estas : kartografo.
Kun granda komenclitero: Esperantisto signifas: viro kiu parolas Esperanton.
Kun malgranda komenclitero: esperantisto signifas : viro kiu profesie esperas.
Monatoj kaj tagoj de la semajno havas proprajn nomojn kaj tial ili bezonas grandajn komencliterojn.
12tm estas la tagmeza punkto. Se oni skribas 12 ptm, tio povus signifi noktmezo.
Resume, ĉio kio rilatas al la lingvo : Esperanto, bezonas grandan komencliteron. Ĉio kio rilatas al la signifo de la vorto esperi havas malgrandan komencliteron.

Nicole konsilis jene :

Kaj pri la monatoj PMEG (Plena Manlibro de Esperanta Gramatiko) agnoskas, ke multaj nun ne uzas majusklojn. Ankaŭ la vorto esperantisto ne vere bezonas majusklon.
http://bertilow.com/pmeg/gramatiko/propraj_nomoj/majuskloj.html

Komentoj pri plendoj je AE100

Saluton, Roger;

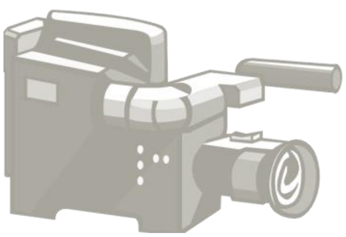
en mia lasta mesaĝo mi forgesis mencii mian reagon pri la kontraŭstaro de tiuj, kiujn homa korpo, en tiu kazo virina korpo, ofendas. Ni naskiĝis sen vestoj, ĉu ne? Eble same kiel diris la aktorino Mae West la ŝokitaj homoj bezonas vidi nudajn korpojn pli ofte ĝis tio fariĝos al ili natura afero. Ni estu kiel eble plej larĝmensaj.

Sincerajn salutojn, Franciska

Bonega reklamfilmeto por lernu!



Kiel eble vi jam scias, post iom da tempo lanĉiĝos nova lernu!, kun nova kurso kaj servoj! Samtempe kun la plibonigoj al la retejo, ni ankaŭ volas ke lernu.net havu pli da uzantoj ĉie en la mondo, kaj por tio ni faros reklamkampanjon. Ni uzos la bonegan reklamfilmeton por lernu! fare de unu el niaj uzantoj, tre talenta Daniel Voss el Germanio, kiun li kreis en la germana lingvo okaze de la registriĝo de 100-mila uzanto. Vidu ĝin ĉe http://youtu.be/1j1hJO7SsOo (traduko estas sube).



Jam estas germana, angla, hebrea, itala, sveda, portugala, ĉeĥa kaj eĉ kurda versioj! Sed el la grandaj lingvoj mankas hispana, rusa, litova, ĉina, franca, hungara kaj pola (aliaj lingvoj ankaŭ bonvenas!). Por partopreni, skribu al Daniel (sciuro@online.de) – indiku en la titolo de la mesaĝo, kiun lingvon kaj kiun voĉon vi ŝatus fari (por ĉiu lingvo estas kvar voĉoj, du viraj: unu pli juneca, unu pli maljuneca - farata de viro pli ol 60-jaraĝa), unu virina kaj unu infana (6-10-jaraĝa, en la originala filmeto estas knabino, sed povas esti ankaŭ juna knabo). Vi povas fari tion en via loka grupo -- jen bona projekto por via sekva renkontiĝo! La formato de voĉ-dosiero estu prefere MP3.

Jen traduko de la filmeto:

Virino: \"Mi estas iom timida kaj ĉiam faris tion sola hejme.\"

Viro: \"Mi ĉiam kredis, ke mi estas la ununura kiu faras tion.\"

Knabino: \"Mi ne sciis, ke tio estas ankaŭ por infanoj.\"

Maljunulo: \"Io tia ne ekzistis en la pasinteco.\"

Viro aŭ virino: \" lernu.net - ĉi-tie la tuta mondo lernas Esperanton. Dividu tiun videon kun viaj amikoj kaj invitu ilin al lernu!\"

Marcel Leereveld skribas



> Kara Roger!
> Ĉi sube ci trovos artikolon mian por Australian Esperantists. Se ci
> publikigos ĝin, petu al la kara Nicole NE ŝanĝi ion en ĝi, ĉar
> en ĝi ne estas eraroj, kvankam kelkaj Esperantaĵoj aspektos al ŝi
> neĝustaj, sed ne estas..
> Por helpi Heather kaj Ivan, mi prenos parton en la januara konferenco
> en Melburno. Mi admiras cian energion kaj kuraĝon tiom regule
> publikigi cian tre necesan "gazeton". Mi tre esperas, ke ci daŭrigos
> la bonan laboron, kaj dankas cin pro ĝi.
> Bonestu aldoni al cia listo la nomon de mia edzino, Alida Leereveld,
> naŭdekjaraĝa, sama adreso kiel mi, kaj sama retadreso kiel mi.
> Ĝis antaŭĝuota rerenkontiĝo. Marcel.
>

> LA "NOVA" A. E. A.

> A.E.A. havas novan estraron, kiu invitas eksiĝintajn membrojn
> reaniĝi. La intenco de tiu Estraro, KAJ plibonigi la estradon KAJ
> interpacigi du grupojn da nunaj kaj iamaj membroj, sendube estas
> laŭdinda kaj bonkora, sed certograde naiva. Estas du fortaj tialoj,
> kial mi kaj aliaj provizore, kaj verŝajne neniam, povos reaniĝi,
> kvankam ni ĉiuj intense dezirus.



> 1). La viktimoj de la pogromo farita de antaŭaj estraroj al membroj
> nun eksiĝintaj aŭ eksigitaj, . kiuj malsamopiniis kun la planita
> kompaniiĝo kaj forte avertis kontraŭ tio, trovas tre malfacila,
> reaniĝi al organizo kies (preskaŭ) ĉiuj membroj kredis kaj akceptis
> ne nur la tre verŝajne kontraŭleĝan procedon de la kompaniiĝo
> (Indrani eble eltrovos tion) sed ankaŭ kredis kaj plu kredas la
> kalumniadon, kun mensogoj kaj falsaj insinuadoj pri ni, ekzekutititan
> (kaj plu ekzekutatan) de membroj de antaŭaj Estraroj kaj iliaj
> geamikoj. Kiel esti membroj de organizo, kies preskaŭ ĉiuj membroj
> perdis, pro la persekutado, en sia koro sian respekton al ni kaj
> neniam lernis eltrovi la falsecon de la kalumniado. Sen tiu respekto
> ne valoras esti membroj.



> 2). A.E.A. estas nun en vera malordaĉo, pro la kompaniiĝo, pro kiu
> ĝi perdis multe, eĉ multege da mono, kaj daŭros perdi nenecese
> monon, kaj per kiu ĝi devos resti kompanio ĉar praktike ne eblas
> fariĝi (pli praktika) asocio. La antaŭaj Estraroj sendube sciis
> tion, por sia propra bonesto, kaj la ordinaraj membroj ĉiuj kredis
> ilin kaj ne ekzamenis la kritikojn de la kontraŭuloj. 'Ĉiuj membroj
> de A.E.A. do kulpas pri tiu malordaĉo. Kaj eĉ se oni likvidas la
> kompanion por poste starigi asocion, oni perdas la tutan kapitalon
> (kio ankoraŭ restas) kiu devos pagati al ĉiuj nunaj membroj, kiuj ja
> estas la akciuloj. En tiaj cirkonstancoj mi kaj aliaj certe ne volos

> reaniĝi al AEA antaŭ ol ĝi elputriĝos kaj retrotransformiĝos al
> asocio. Kaj certe ne antaŭ ol la Estraro ekzamenis, ĉu la asocio
> kompaniiĝis laŭleĝe, ĉar se tio ne okazis kaj eltrovatos, la
> kompanio, kaj speciale la estraranoj, devos pagi fortan punon. (Ili
> estas bonŝancaj, ke la nunaj eksmembroj estas tro honestaj kaj tro
> simpatiaj por iniciati tian ekzamenadon).
> Konsiderinte la du ĉisuprajn tialojn, kio restos al ni, la nemembroj
> de A.E.A. por farati? Povante mencii tion nur por mi mem, mi klarigu,
> ke, se ebla kaj dezirata, mi krom mia nune normala laborado por
> Esperanto,helpos kaj kunlaboros kun la membroj de A.E.A., aŭ kun
> kelkaj el ili. Kial? Precipe pro sentimentalaj tialoj, estinte membro
> de la bona A.E.A. el de la jaro 1952, kaj pro simpatio al la
> bonkoraj trompitaj (kaj plu trompataj) geamikoj en la organizo.
> Kvankam la nombro da nepluaj membroj estas tro malgranda por havi
> sian propran organizon (asocion)¸ ili bonŝancas ke Roger kuraĝe kaj
> energie provizas kunlaborejon per sia Aŭstraliaj Esperantistoj.
> Cetere, se la aŭstraliaj Esperantistoj ne deziras nian kunlaboron,
> ekzistas aliaj pli gravaj idealoj nuntempe, ekzemple savi la mondon
> el la temperaturŝanĝiĝo.
> Marcel
> Leereveld.
>

Pamela_Fenton donas konsilojn pri la sano

Purigaj praktikoj per jogo

La organoj de la korpo, kiuj estas purigataj, estas la piedoj, lango, haŭto, renoj, rektumo, kaj pulmoj.

l. Trempu la piedojn en varma akvo, aldonu salon, keltan salon, rokan salon, magnezian sulfaton, laktan sodon, kristalojn kaj krome laŭ via elekto [eksprimentu!]. Cipresa oleo laŭdire kontraŭas malbonan odoron de piedoj!

2. Por purigi la langon – komence de la mateno uzu molan plastan kuleron renversitan kaj milde skrapu la langon de interne alekstere. Blanka malpuraĵo montriĝas, se oni manĝas malĝustajn nutraĵojn.

3. Por brosi la haŭton – antaŭ duŝo brosu la haŭton, sed se via haŭto estas sentema, malsekigu ĝin unue. [Ne uzu talkon, ĉar ĝi blokas la porojn.]

4. Renoj – por helpi la renojn forigi toksojn, mi plej ofte trinkas sunigitan kaj kolorigitan senfluoridigitan akvon. Ted Andrews, spertulo pri koloroj, rekomendas bluan akvon kontraŭ kancero, sed ne verdan, ĉar tiu ĉi helpas kreskadon.

Pamela_Fenton